

VALORES DE REFERÊNCIA PARA FLEXIBILIDADE DA MUSCULATURA ÍSQUIO-TIBIAL COLUNA LOMBAR EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL

MONTEIRO, C.R.; SAZAKI, R.; LOTUFO, R.M.; BARROS, T.L.
CEMAFE-UNIFESP, São Paulo, SP.

XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 21nd International Symposium of Sports Sciences, São Paulo, 8-11 outubro, p. 80(71):1998.

Resumo

A flexibilidade é uma variável fisiológica importante no desempenho dos atletas em diversas modalidades esportivas, entre elas o futebol.

O objetivo deste estudo, foi apresentar valores de referência para flexibilidade da musculatura isquío-tibial e da coluna lombar em 35 jogadores de futebol profissional da 1ª. Divisão do Campeonato Brasileiro, no Estado de São Paulo: (idade $24,54 \pm 3,27$ anos, peso $75,03 \pm 6,79$ kg e altura $176,32 \pm 18,50$ cm). Precedendo o início do teste, foi realizado um aquecimento de 5' no cicloergômetro com carga livre e sem exercícios prévios de alongamento.

As médias foram obtidas através do maior resultado, após três tentativas em cada movimento. Foi utilizado como instrumento de medida goniômetro eletrônico da marca CYBEX, modelo EDI-320.

Movimento	Média e D.P.
flexão do quadril (lado direito)	$88,63 \pm 9,86^\circ$
flexão do quadril (lado esquerdo)	$90,23 \pm 9,36^\circ$
coluna lombar (sentado)	$25,23 \pm 6,58^\circ$
coluna lombar (em pé)	$94,51 \pm 18,11^\circ$

Esses valores estabelecem referências que podem auxiliar o preparador físico na avaliação e prescrição do treinamento da flexibilidade no atleta de futebol.